

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Persiapan yang dibutuhkan guna mencapai prestasi maksimal atlet yang perlu dilakukan diantaranya meliputi pelatihan fisik, teknis, taktis, psikologis, dan teoritis (Bompa & Gregory, 2009: 78). Keterampilan fisik merupakan fondasi untuk mengembangkan semua faktor dalam latihan (Bompa & Gregory, 2009: 58). Semakin kuat pondasi fisik, semakin besar potensi untuk mengembangkan faktor teknis, taktis, dan psikologis (Bompa & Gregory, 2009: 58). Keterampilan fisik yang memadai akan mendukung performa teknis dan taktis selama latihan dan kompetisi (Bompa & Gregory, 2009: 78). Kemampuan atlet untuk tampil pada tingkat tinggi dipengaruhi oleh kemampuan mengarahkan kekuatan, kecepatan, dan ketahanan yang disebut sebagai biomotor (Bompa & Buzzichelli, 2015: 3). Komposisi biomotor kekuatan, kecepatan, dan daya tahan dalam beberapa cabang olahraga terbentuk secara berbeda (Bompa & Buzzichelli, 2015: 7).

Biomotor turut menjadi aspek penting untuk mencapai prestasi maksimal, terutama dalam tahap program persiapan latihan. Oleh karena hal setiap cabang olahraga memiliki karakteristik fisiologis dan karakteristik spesifik masing-masing berdasarkan sistem energi tubuh dan aplikasi gerak olahraga tersebut (Bompa & Buzzichelli, 2015: 7). Komponen biomotor kelincahan sangat penting dalam pencak silat karena mendukung pesilat dalam bereaksi, melakukan gerakan eksplosif, memperlambat gerakan, membangun serangan berupa tendangan, pukulan, membanting, atau membongkar kuda – kuda lawan (Landow, 2016: 2).

Kelincahan mampu membantu pesilat melakukan tindakan yang tepat dari berbagai posisi karena pesilat harus selalu bereaksi majemuk dan berganti posisi berdasarkan tindakan lawan (Landow, 2016: 2). Oleh karena uraian tersebut, penting bagi pesilat untuk meningkatkan kelincahan agar mengembangkan kesadaran tubuh yang mendukung pesilat dalam kompetisi satu lawan satu serta meminimalkan risiko cedera (Landow, 2016: 2). Agar tercapai karakter gerakan dalam pencak silat, kelincahan merupakan faktor yang penting untuk ditingkatkan untuk menambah agresivitas menyerang, menghindari dan mempertahankan diri (Landow, 2016: 21). Pesilat dengan kelincahan yang baik akan mampu mengendalikan titik pusat beban tubuh ketika di transfer menjadi gerakan dan tenaga yang lebih efektif dan efisien (Dawes & Roozen, 2012: 19) (Rameshkannan, Chittibabu, 2014: 72).

Kondisi yang sangat disayangkan terjadi pada perguruan Persinas ASAD Pengkab. Klaten. Mengingat cabang perguruan pencak silat ini tersebar di hampir seluruh kota / kabupaten di Indonesia dan beberapa representasi luar negeri, serta sistem informasi berbasis online yang belum pernah dimiliki perguruan pencak silat lain di Indonesia. Diperoleh informasi bahwa berdasarkan observasi peneliti terhadap 7 pelatih pencak Persinas ASAD di kabupaten Klaten pada 16 s/d 17 Februari 2018, diperoleh informasi bahwa 71,7% aspek biomotor pada tahap persiapan khusus kurang diperhatikan. Sebagian besar pelatih cenderung lebih menekan pada aspek teknik, dengan alasan bahwa durasi bertanding cenderung singkat yaitu 1,5 menit babak kategori usia pra remaja dan 2 menit bagi usia remaja, maka lebih banyak durasi berlatih teknik dianggap cukup mewakili pengembangan potensi pesilat muda. Berdasarkan prinsip latihan, program latihan tersebut perlu

dilengkapi dengan program latihan yang lebih memadai agar peningkatan performa pesilat muda meningkat secara sehat.

Beberapa kendala yang dihadapi 7 pelatih pencak Persinas ASAD di kabupaten Klaten adalah kesulitan dalam menyusun program latihan persiapan khusus untuk kelincahan. Kecenderungan seluruh pesilat dalam mengikuti Lembaga Bimbingan Belajar pada hari selain jadwal latihan di padepokan, mengurangi ketersediaan waktu pesilat kategori tanding untuk melatih kemampuan fisik. Keterbatasan pengetahuan kepelatihan dan pembatasan periode waktu persiapan yang pendek yaitu antara 6 minggu sampai 8 minggu mempersiapkan pesilat. Pembinaan fisik tidak ditangani langsung oleh pelatih, melainkan pemberian tugas latihan individu kepada pesilat. Adapun program latihan mandiri yang diberikan pelatih berupa lari +/- 5 km dengan estimasi melakukan latihan kardio selama 30 menit, *push up* dan *pull up* untuk melatih kekuatan otot lengan, *sit up* untuk melatih kekuatan otot perut, *back up* untuk melatih kekuatan otot punggung, dan lari spint 20 meter untuk melatih kecepatan.

Akibat dari program latihan tersebut diatas tampak dalam observasi peneliti, pesilat selalu mengalami kelelahan yang berarti sehingga mengurangi koordinasi gerak dan merusak teknik yang telah dikuasai pada setiap awal dimulainya babak terakhir masing – masing kelas usia pra – remaja dan kelas remaja. Dampak lain kontak fisik selama berlatih tanding turut menimbulkan trauma fisik pesilat kategori tanding yang menyebabkan penurunan performa latihan dan kompetisi jika tidak diatasi dengan benar. Terpantau dalam website <http://www.asad.or.id/asadde/tampilprestasi.php?idp=49> bahwa sejak tahun 2016

hingga februari 2018, pesilat kategori tanding Persinas ASAD Pengkab. Klaten belum menghasilkan medali satupun. Peneliti dan pelatih sebakat bahwa program latihan mandiri individu memberikan celah kelemahan karena pelatih tidak secara langsung mengawasi dan mengendalikan program latihan para pesilat di tingkat Pemkot Klaten.

Perguruan Persinas ASAD membutuhkan solusi untuk menangani masalah yang berkaitan dengan waktu berlatih, keterbatasan pengetahuan kepelatihan pencak silat serta rendahnya kemampuan kardiovaskular pesilat kategori tanding. Berdasarkan beberapa literatur, ditemukan solusi berupa teori program latihan yang secara empirik meningkatkan kelincahan, yaitu metode latihan pliometrik (A. Faigenbaum & Hoffman, 2007: 122). Program latihan pliometrik dapat berkontribusi untuk peningkatan kecepatan, kelincahan, lompat dan loncat dimana kesemuanya membutuhkan kekuatan otot kaki, yang merupakan keterampilan penting dalam pencak silat (Davaran et al., 2014: 38). Kelincahan dibutuhkan pesilat untuk menggerakkan tubuh dengan cepat tingkat kecepatan tertentu sebagai bentuk respon terhadap aksi lawan bertanding (Villarreal, Requena, & Cronin, 2016: 563).

Beberapa penelitian tentang program latihan pliometrik, disarankan untuk menggunakan metode latihan pliometrik periode 6 minggu karena secara empirik memberikan efek positif untuk meningkatkan kelincahan (Davaran, Elmieh, & Arazi, 2014: 43). Anjuran metode latihan pliometrik yang lain adalah dengan periode latihan pliometrik 8 minggu karena juga mampu meningkatkan kelincahan (Bal, Kaur, & Singh, 2011: 8), (Rameshkannan & Chittibabu, 2014: 74), (Kumar,

2016: 543). Baik program latihan pliometrik 6 minggu dan 8 minggu diketahui mampu meningkatkan performa biomotor yang dipilih, akan tetapi memerlukan secara fisiologis namun belum meningkat secara signifikan. Didalam beberapa sumber menyebut semakin panjang periode latihan mencapai 8 minggu hasilnya akan lebih baik dari program latihan pliometrik 6 minggu. Beranjak dari perbedaan hasil penelitian terdahulu, timbul pertanyaan apakah terdapat perbedaan pengaruh program latihan pliometrik 6 minggu dan 8 minggu yang signifikan terhadap kelincahan pesilat kategori tanding terhadap kelincahan, apakah terdapat perbedaan yang signifikan dari pengaruh usia terhadap hasil program latihan pliometrik serta bagaimana interaksi antara perbedaan usia dan perbedaan periode latihan pliometrik terhadap kemampuan kelincahan pesilat?

B. Identifikasi Masalah

Uraian dari latar belakang masalah di atas telah ditemukan beberapa masalah yang dapat diidentifikasi berpengaruh terhadap kemampuan biomotor kelincahan pesilat kategori tanding Persinas ASAD Pengkab. Klaten. Adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Pembinaan fisik pesilat tidak ditangani langsung oleh pelatih karena keterbatasan waktu berlatih pesilat.
2. Pelatih dan pesilat tidak memiliki periode waktu yang cukup untuk melakukan latihan persiapan khusus guna meningkatkan keterampilan fisik.
3. Pelatih belum menilai pesilat yang unggul dari segi fisik, teknik dan mental secara keseluruhan.
4. Pesilat kategori tanding cepat mengalami kelelahan awal babak kedua usia pra

remaja (12-14 tahun) dan awal babak ketiga dimulai pada usia remaja (14-17 tahun).

5. Belum menghasilkan medali prestasi satupun sejak tahun 2016 hingga februari 2018.
6. Kontak fisik selama berlatih dan bertanding memberikan riwayat trauma fisik yang menghambat proses berlatih saat ini.

C. Batasan Masalah

Peneliti membatasi lingkup permasalahan dalam penelitian pada batasan yang lebih spesifik. Adapun batasan permasalahan penelitian ini diantaranya yaitu penelitian kuantitatif tentang kelincahan pesilat, program latihan pliometrik ekstremitas bawah selama 6 minggu dan 8 minggu, serta usia pesilat kategori tanding Perguruan Persinas ASAD Pengkab. Klaten yang telah mencapai 12-14 dan 14-17 tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan perbedaan kesenjangan antara harapan dengan kondisi riil di lapangan pada latar belakang masalah di atas peneliti meletakkan pertanyaan mendasar bahwa;

1. Apakah terdapat perbedaan kelincahan pesilat berdasarkan periode program latihan pliometrik 6 minggu dan 8 minggu?
2. Apakah terdapat perbedaan kelincahan pesilat berdasarkan perbedaan usia pra remaja dan remaja?

3. Apakah terdapat interaksi program latihan pliometrik 6 minggu dan 8 minggu dengan usia pra remaja dan remaja dalam menentukan kelincahan pesilat?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian eksperimen ini adalah untuk:

1. Mengetahui perbedaan kelincahan pesilat berdasarkan periode program latihan pliometrik 6 minggu dan 8 minggu.
2. Mengetahui perbedaan kelincahan pesilat berdasarkan usia pra remaja dan remaja.
3. Mengetahui interaksi program latihan pliometrik periode 6 minggu dan 8 minggu dengan usia pra remaja dan remaja dalam menentukan kelincahan pesilat.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang akan dilaksanakan dapat memberikan manfaat dan kontribusi kepada insan olahraga, terutama dalam olahraga prestasi pencak silat kategori tanding. Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini ialah:

1. Secara Teori

- a. Berusaha mengetahui pengaruh perbedaan usia dan perbedaan periode program latihan pliometrik terhadap biomotor kelincahan.
- b. Berusaha menemukan interaksi perbedaan usia dan periode latihan pliometrik terhadap biomotor kelincahan?

2. Secara Praktis

- a. Penelitian ini secara praktis membantu kesulitan pelatih dalam melatih khusus

biomotor kelincahan kategori tanding.

- b. Membantu pelatih mengembangkan potensi pesilat kategori tanding.
- c. Memberikan tambahan wawasan program latihan khusus kelincahan bagi pelatih pencak silat kategori tanding usia pra remaja dan remaja.